

Qué

ELEGIR en el SUPERMERCADO



ALIMENTOS PARA "LLENAR EL CARRITO" CONSUMO DIARIO¹⁻³

Son la base de la alimentación.

Agua, frutas, verduras y hortalizas, legumbres, cereales integrales y tubérculos (pan y pasta integrales, arroz integral, patata, batata), aceite de oliva virgen extra, frutos secos al natural, especias y hierbas



ALIMENTOS QUE "NO DEBEN FALTAR" VARIAS VECES A LA SEMANA¹⁻³

Inclúyelos cada día escogiendo uno de este grupo: aportan las proteínas que tu cuerpo necesita. Combínalos a lo largo de la semana.



Pescados (azul: salmón, sardina, caballa, boquerón, atún; blanco: merluza, lubina, bacalao), huevos, aves (pollo, pavo), lácteos sin azúcar (yogur natural, leche, queso fresco), derivados de la soja (tofu, tempeh)

ALIMENTOS PARA "NO PASARSE" CONSUMO OCASIONAL Y MODERADO¹⁻³

Puedes tomarlos, pero no a diario. Cuanto menos, mejor para tu salud cardiovascular.

Carnes rojas, carnes procesadas y embutidos, quesos curados, pan blanco y harinas refinadas



ALIMENTOS PARA "DARTE UN CAPRICHITO" CONSUMO OCASIONAL Y MUY MODERADO¹⁻³

Disfrútalos de vez en cuando, sin culpa, pero que sean la excepción y no la rutina.

Dulces, bollería, repostería, ultraprocesados, refrescos y bebidas azucaradas.



LEE LA ETIQUETA ANTES DE COMPRAR:



- Pocos ingredientes (5 o menos, si puede ser)
- Ingredientes que reconoces (que existirían en tu cocina)
- Poco azúcar (menos de 5 g por 100g)
- Poca sal (menos de 1,5 g por 100g)

Este material ha sido elaborado por SEMERGEN y tiene únicamente fines informativos. Consulte con su médico o farmacéutico.

1. Guías Alimentarias de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) para la Población Española; las nuevas Pirámides (SENC, 2025/26) de la Alimentación, la Gastronomía y la Hidratación Saludables y Sostenibles. 2. Healthy Eating Plate, 2011. Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard. Disponible en: <http://www.thenutritionsource.org>. 3. Almandoz JP, et al. Obesity(Silver Spring). 2024;32(9):1613-1631.